

ATMEN

Richtig atmen hilft dir, dich in deinem Körper wohlfühlen.

Einatmen



Ausatmen



Wenn wir tief einatmen, kommt die Luft durch unsere Nase oder unseren Mund und füllt unsere Lungen. Wir spüren, wie sich unsere Brust weitet und sogar unser Bauch wie ein Ballon aufbläst.

Wenn wir ganz ausatmen, verlässt die Luft unseren Körper und es fühlt sich an, als würde der Ballon langsam wieder zusammenfallen. Das entspannt alle Muskeln im Körper.

Versuchen wir es zusammen? **Folge mit dem Finger den Stacheln des Igels, während du tief ein- und ausatmest.** Du kannst eine kleine Pause zwischen jedem Ein- und Ausatmen machen.

